



食事メニュー

2017年8月

ふるむの里

日	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	
			ふわふわ玉子のもやしあんかけ・生野菜 しし唐とチリメン炒め きゅうちゃん 南瓜の味噌汁	空芯菜と鶏肉のガーリック炒め・生野菜 トマトの青しそサラダ 卵の花 ジャガイモの味噌汁	鶏モモのチリマヨ・生野菜 玉子豆腐 沢庵の黒胡麻和え エノキの澄まし汁	ささみカツ玉子とじ・生野菜 じゃこ天とキャベツの和え物 大根の味噌汁 パイナップル缶	豆腐ステーキ・生野菜 オクラの天ぷらと竹輪磯辺 玉ねぎの味噌汁 リンゴ
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
オクラの肉巻フライ・生野菜 白菜ときゅうりのゴマ酢和え 豆腐の中華スープ テリーヌ * ケーキアラカルト	冷やしそうめん 菜飯のおにぎり 揚げだし茄子	豚のにんにくしそ醤油炒め・生野菜 タコ焼き風豆腐ボール 自家製大根の漬物 椎茸の澄まし汁	スペイン風オムレツ・生野菜 オクラの胡麻和え ホタルイカの生姜煮 ワカメの中華スープ	鶏モモのサルサソース・生野菜 小松菜のツナ和え 玉子の澄まし汁 オレンジ	筑前煮 トマトサラダ ワカサギの佃煮 エノキの味噌汁	厚揚げの野菜あんかけ・サラダ サーモンとオニオンのマリネ 椎茸の味噌汁 オレンジ	ピーマン肉詰め・生野菜 焼きビーフン 白花豆の甘煮 茄子の味噌汁
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
さごしの西京焼き・生野菜 トマトのしそ南蛮漬け きゅうちゃん漬け 大根の赤だし * 紅茶ケーキ	豚と小松菜の炒め物・生野菜 ごま豆腐 巻麩の澄まし汁 パイナップル	鶏とんハンバーグ・生野菜 煎り豆腐 玉ねぎの中華スープ オレンジ	鯖みりん干し焼き魚・生野菜 玉子焼き 瓜の漬物 もやしの中華スープ	冷やしそうめん おにぎり ミートボール甘辛たれ	スズキの西京焼き・生野菜 切干大根と鶏ミンチの煮物 瓜の漬物 ワカメの澄まし汁	じゃこ天香りフライ・生野菜 レンコンきんぴら きゅうちゃん漬け 花麩の澄まし汁	ハツと玉ねぎピーマン炒め・生野菜 サツマイモと南瓜のサラダ 筍の味噌汁 オレンジ
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
ひじきの混ぜご飯 カレーの甘辛ソース・生野菜 五目玉子焼き キャベツの浅漬け 豆腐の味噌汁 * ソフトケーキ	厚揚げと豚バラの和風炒め 切干大根とツナのサラダ 玉子の澄まし汁 パイナップル	かじきまぐろの粕漬焼き・生野菜 玉ねぎとカニカマの和え物 きゅうちゃん漬け エノキの澄まし汁	ポークピカタ きゅうりとシラスの酢のもの 玉ねぎの中華スープ 梨	鶏つくねの照り焼き・生野菜 焼き茄子のお浸し 玉子の中華スープ オレンジゼリー	石狩風煮物(ジャガイモ・大根・人参・鮭・半ペン・エリンギ) 豆腐ボール 胡麻昆布 ワカメの中華スープ	豆腐シチュー 小松菜のお浸し パイナップル	焼きうどん おにぎり 青梗菜と半ペンのとろみあん 玉ねぎの味噌汁
27日	28日	29日	30日	31日			
カレーの玉子あんかけ・生野菜 小松菜のバターソテー 漬物 大根の赤だし * 紅茶ケーキ	鶏モモの塩レモンソース・生野菜 南瓜の煮物 サンマの甘露煮 豆腐の中華スープ	チキン南蛮・生野菜 根菜の煮物 胡麻昆布佃煮 筍の味噌汁	サンマのかば焼き・生野菜 茄子とピーマンの炒め物 さくら漬け 豆苗とちくわの澄まし汁	豚肉のトマト煮込み ラーメンサラダ シメジと豆腐の味噌汁 パイナップル	いわしフライ・生野菜 玉子豆腐のカニあんかけ 具たくさん味噌汁 オレンジ		